



Menú mensual Setembre -26 - Dieta Trinxada Hipocalòrica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <i>Crema de mongeta blanca</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Poma al forn sense pell</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	2 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i> <i>Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa</i> <i>Xampinyons saltejats</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	3 <i>Crema de llentíes</i> <i>Salsitxes al forn amb minestra</i> <i>-</i> <i>Compota sabors variats</i>	4 <i>Patata bullida amb pastanaga</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Pisto de verdures</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>
7 <i>Ensaladilla bullida amb ou i tonyina</i> <i>Lluç al forn o a la planxa amb all i julivert</i> <i>Tomàquet al forn o a la planxa</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	8 <i>Gaspaxo</i> <i>Truita francesa</i> <i>Pebrot escalivat</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	9 <i>Macarrons en blanc amb carbassó</i> <i>Crontruixa de pollastre al forn</i> <i>Amanida d'enciam, olives y pastanaga</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	10 <i>Bledes amb patata i pastanaga bullida</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Verdures variades a la planxa</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	11 FESTIU
14 <i>Mongetes blanques amb verdures</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i remolatxa</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	15 <i>Crema d'arròs i poma</i> <i>Pollastre al forn o a la planxa</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa sense pell</i> <i>logurt desnatat sabors</i>	16 <i>Crema de llentíes</i> <i>Rodó de vedella amb ceba</i> <i>Tomàquet al forn o a la planxa</i> <i>logurt desnatats sabors</i>	17 <i>Gaspaxo</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>logurt desnatats sabors</i>	18 <i>Fideuà de verdures</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Amanida de tomàquet, pastanaga i olives</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>
21 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet a trossos i orenga</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam i pastanaga</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	22 <i>Minestra saltejada</i> <i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>logurt desnatat sabors</i>	23 <i>Crema freda de coliflor</i> <i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i> <i>Patates al forn sense pell</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	24 FESTIU	25 <i>Crema d'arròs i poma</i> <i>Gall dindi al forn o planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>
28 <i>Crema de cigrons</i> <i>Pollastre al forn o a la planxa</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>	29 <i>Ensaladilla bullida amb ou i tonyina</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa sense pell</i> <i>logurt desnatat sabors</i>	30 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Tomàquet al forn o a la planxa</i> <i>Fruita fresca triturada/aixafada</i>		